



# SEPTEMBER 2017

WELCOME TO SURF CITY CAFE! REAL FOOD, REAL FUN, REAL GOOD!!



Featuring Farm-to-School salad bars; fresh, local fruit; 1% and fat-free white milk and daily vegetarian options.



Se ofrece bar de ensaladas directamente de la granja a la escuela, leche blanca al 1% y baja en grasa y opciones vegetarianas a diario.

23  
Stuffed Cheesy Bread Sticks  
palitos de pan con queso rellenas

24 California Thursday  
Hot Dog and Potato Wedges  
Perro caliente con trozos de papa



25  
Cheese Pizza  
Pizza de Queso

28  
Crispy Chicken Sandwich  
Sándwich de pollo crujiente

29  
Cheese Quesadilla  
Queso Quesadilla

30  
Chicken Bites with Potato wedges  
Bites de pollo y cuñías de papa

31 California Thursday  
Teriyaki Beef Bowl with rice  
Carne de vaca Teriyaki con Arroz

1  
Cheese Pizza  
Pizza de Queso



**Lunch Prices:**  
Students: \$3.50  
Adults: \$4.50



5 **NEW**  
Beef & Cheese Flauta  
Flauta de carne y queso

6  
Macaroni & Cheese  
Macarrones con queso

7 California Thursday  
BBQ Chicken Leg with Rice  
Muslo de pollo barbacoa con arroz

8  
Longboard Pepperoni Pizza  
Pizza de Pepperoni

11 **NEW**  
Messy Burger  
Hamburguesa desordenada

12 **TACO TUESDAY**  
Mini Chicken Taco's



13  
Chicken Corn Dog and potato wedges  
Perro de maíz y cu-



14 California Thursday  
Spaghetti with Meatballs  
Espaguetis con salsa

15  
Cheese Pizza  
Pizza de Queso

18  
Chicken Bites with Potato wedges  
Bites de pollo y cuñías de papa

19  
Bean & Cheese Burrito  
Burrito de frijoles y queso

20  
Grilled Cheese Sandwich  
Sándwich de queso a la parrilla

21 California Thursday  
Orange Chicken with Rice  
Pollo a la naranja con arroz

22  
Cheese Pizza  
Pizza de Queso



25  
100% beef Cheeseburger  
100% de hamburguesas con Queso

26  
Turkey Empanada  
Empanada de Pavo

27  
Mini Cheese Ravioli  
Pequeño queso ravioli

28 California Thursday  
Bread Chicken Leg with Ranch Rice  
Muslo de pollo crujiente con arroz rancho

29  
Longboard Pepperoni Pizza  
Pizza de Pepperoni



# CALIFORNIA THURSDAYS

## 10 tips choose MyPlate 10 tips to a great plate



**Making food choices for a healthy lifestyle can be as simple as using these 10 Tips.** Use the ideas in this list to balance your calories, to choose foods to eat more often, and to cut back on foods to eat less often.

### 1 balance calories

Find out how many calories YOU need for a day as a first step in managing your weight. Go to [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) to find your calorie level. Being physically active also helps you balance calories.

### 2 enjoy your food, but eat less

Take the time to fully enjoy your food as you eat it. Eating too fast or when your attention is elsewhere may lead to eating too many calories. Pay attention to hunger and fullness cues before, during, and after meals. Use them to recognize when to eat and when you've had enough.



### 3 avoid oversized portions

Use a smaller plate, bowl, and glass. Portion out foods before you eat. When eating out, choose a smaller size option, share a dish, or take home part of your meal.

### 4 foods to eat more often

Eat more vegetables, fruits, whole grains, and fat-free or 1% milk and dairy products. These foods have the nutrients you need for health—including potassium, calcium, vitamin D, and fiber. Make them the basis for meals and snacks.



### 5 make half your plate fruits and vegetables

Choose red, orange, and dark-green vegetables like tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, along with other vegetables for your meals. Add fruit to meals as part of main or side dishes or as dessert.



### 6 switch to fat-free or low-fat (1%) milk

They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but fewer calories and less saturated fat.



### 7 make half your grains whole grains

To eat more whole grains, substitute a whole-grain product for a refined product—such as eating whole-wheat bread instead of white bread or brown rice instead of white rice.

### 8 foods to eat less often

Cut back on foods high in solid fats, added sugars, and salt. They include cakes, cookies, ice cream, candies, sweetened drinks, pizza, and fatty meats like ribs, sausages, bacon, and hot dogs. Use these foods as occasional treats, not everyday foods.

### 9 compare sodium in foods

Use the Nutrition Facts label to choose lower sodium versions of foods like soup, bread, and frozen meals. Select canned foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."



### 10 drink water instead of sugary drinks

Cut calories by drinking water or unsweetened beverages. Soda, energy drinks, and sports drinks are a major source of added sugar, and calories, in American diets.



## California Thursday

California Thursdays™ is a collaboration between the Center for Ecoliteracy and participating school districts to serve healthy, freshly prepared school meals made from California-grown food.

The program, is part of the Center's California Food for California Kids® initiative. We are 1 of 57 districts state wide, which together serve more than 250 million meals in 2016.

To learn more visit our website: [surf-citycafes.com](http://surf-citycafes.com) or [CaliforniaThursday.com](http://CaliforniaThursday.com)

## 10 consejos elija MiPlato 10 consejos para crear un buen plato



**Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos.** Use las ideas de esta lista para balancear las calorías, elegir los alimentos que le conviene comer con mayor frecuencia y reducir la cantidad de alimentos que le conviene comer con menos frecuencia.

### 1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

### 2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.



### 3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévase parte de la comida a casa.

### 4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud: entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.

### 5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos anaranjados y verduras como tomates, zanahorios (batatas) y brocoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.



### 6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



### 7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

### 8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocino y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

### 9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopsas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").



### 10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.